



コープぎふの野菜セット

2018年1月3週

お届け日
1月15日(月)
から
1月20日(土)

本日は下記商品の7品をお届けしています。

品名	規格	産地	品名	規格	産地
長茄子	2本	熊本県	金時さつま芋	1本	徳島県
ぶなしめじ	100g	長野県	とまと	1玉	岐阜県
きぬさやえんどう	50g	和歌山県	にんじん	約300g	岐阜県 大倉園芸
玉ねぎ	3玉	北海道			

「コープぎふの野菜セット」利用の皆様へ

「コープぎふの野菜セット」は岐阜県の地元野菜を中心に、生産者の顔が見える野菜・大きさは形は不揃い、でも大切に育てられた旬の野菜をお届けします。その時採れた新鮮なものを上記リストの7品をお届けする仕組みですので、何が届くかはお楽しみ！という企画です！お届け野菜を使った料理レシピを毎週掲載しますのでぜひお試しください！

今週のお届け品の中からレシピをご案内します。(下記のレシピの品目はお届けできない場合があります。)

なす & とまとの豚肉みそ炒め

材料(2人)

豚ロース薄切り肉	100g
なす	2本
とまと	1個
生姜の薄切り	3~4枚
塩・胡椒・酒・片栗粉	各小さじ1
サラダ油	大さじ1~2

合わせ調味料

みそ・小さじ2/砂糖小さじ1/醤油大さじ1
片栗粉小さじ1/4/ごま油小さじ1/3/胡椒少々

作り方

- 1.豚肉は大きめの一口大に切り、塩・胡椒・酒・片栗粉をふって揉み、下味をつける。
- 2.なすはへたを落とし、縦半分につけて3~4つに斜め切りにする。とまとは8等分のくし形に。合わせ調味料の材料を順に加えながら混ぜ合わせる。
- 3.フライパンにサラダ油を熱し、なすを並べて焼き色をつける。返して裏面も同様に焼き、取り出す。
- 4.フライパンにサラダ油を足して生姜・豚肉を炒め、色が変わったらなすを戻し入れて軽く炒め、とまとを加えてひと混ぜする。合わせ調味料を加え炒め合わせて出来上がり！！

切り取り線

野菜セットに関するお声をお聞かせください。(レシピなどもご投稿ください。)

2017年 1月3週

お届け 1/15~1/20



コープぎふ コープベル 0120-706-887

ご記入頂いた内容は、今後の商品作りや商品案内などで活用させていただきます。
次週の野菜セットの予定品目はコープぎふホームページ(<http://www.coop-gifu.jp/>)でご覧いただけます。